۳۴

برچیده هائی از " اوشو : عشق ، رقص زندگی "



اوشو، ۱۹۳۱ ـ ۱۹۹۰. Osho
عشق، رقص زندگی/ گردآوری و ترجمه بابک ریاحی‌پور، فرشید قهرمانی. ــ تهران: نگارستان کتاب: نشر آویزه، ۱۳۷۹.
۱۷۶ ص. ISBN 964-6652-11-5
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Life, Love, Laugter
۱. راه و رسم زندگی. ۲. عشق. ۳. مثبت‌نگری. ۴. اوشو، ۱۹۳۱ ــ ۱۹۹۰، Osho ــ پیامها و سخنرانی‌ها. الف. ریاحی‌پور، بابک ۱۳۴۸ ــ مترجم. ب. قهرمانی، فرشید، ۱۳۵۰ ــ ، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: زندگی، عشق، خنده.
۱۵۸/۱   ۸ع۵۵الف/۲/۱۵۸۱
۱۳۷۹
کتابخانه ملی ایران   م۷۸-۲۵۷۹۶

نشر آویزه

عشق، رقصِ زندگی

اوشو

گردآوری و ترجمه : بابک ریاحی‌پور ـ فرشید قهرمانی
چاپ نهم : پاییز ۱۳۸۲
شمارگان : ۵۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی : ساحل
چاپ : تک
صحافی : تاجیک

انتشارات آویزه ـ میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی، نرسیده به جمهوری، کوچه صابر، پلاک ۱
تلفن: ۶۴ ۶۴ ۱۱۷   فاکس: ۶۴۹ ۶۹ ۳۶

شابک ۹۶۴-۶۶۵۲-۱۱-۵   ISBN 964-6652-11-5

مقدمه

احتمالاً اولین سؤالی که برای شما خوانندهٔ محترم این کتاب مطرح شده، این است که اوشو کیست؟ بنابراین به شرح مختصری از زندگی صاحب اثر می‌پردازیم.

بسیاری از ما زندگی خویش را در محدودهٔ زمان، محصور در خاطرات گذشته و پیش‌بینی آینده، سپری می‌کنیم. بندرت پیش می‌آید که ما بُعد لحظه و حضور در زمان حال را لمس کنیم و زیبایی‌ها و خطرات زندگی را به صورت ابتدا به ساکن و غیر منتظره تجربه نماییم. آدمهای بسیار اندکی موفق می‌شوند که پا را از مرز زمان و ذهن، مرز جاه‌طلبی و رقابت، فراتر گذاشته و قدم به وادی جاودانگی بگذارند. در میان کسانی که به این امر نایل می‌آیند، عدهٔ بسیار قلیلی هستند که سعی کرده‌اند دیگران را در این تجربهٔ خویش سهیم سازند.

اوشو یکی از اینهاست. او در یازده دسامبر ۱۹۳۱ پا به این جهان گذاشت و در ۱۹ ژانویه ۱۹۹۰ رخت از آن بربست. اوشو تعالیمش را تنها در قالب کلمات ادا نمی‌کرد، بلکه زندگی او سرمشقی از تعالیم و اعتقاداتش بود. او زندگی را به حد تمام و کمال تجربه کرد؛ زندگی وی آکنده از عشق، شجاعت، وقار و شوخ‌طبعی خاصی بود که از طریق آن به قلب میلیونها نفر از مردم دنیا راه یافت. «ژان لایل» در مجلهٔ Vogue دربارهٔ اوشو می‌نویسد: «او مردی است مهربان و شفیق، در نهایت صداقت... یکی از باهوش‌ترین، ادیب‌ترین، پرمغزترین و مطلع‌ترین سخنورانی است که تا به حال دیده‌ام». با این وجود، اوشو همیشه از خویش به عنوان انسانی معمولی یاد می‌کرد و بر این نکته تأکید داشت که آنچه که او بدان دست یافته، برای همه کس دست یافتنی است.

اوشو در سال ۱۹۵۳ در سن بیست‌ویک سالگی به نور حق مشرف شد و از آن پس کمر همت بر آن بست تا آنچه را که خود از آن بهره‌مند شده بود، به دیگر انسانها نیز منتقل

سازد. او تصویر ذهنی خویش از انسان ایده‌آل امروزی را «زوربای بودایی» می‌نامید؛ ترکیبی کاملاً جدید: «ملاقات بین زمین و آسمان، ملاقات بین مرئی و نامرئی، ملاقات قطبهای متضاد». زوربا شخصیتی است زمینی و اهل خوشگذرانی‌های دنیوی، در حالی که بودا مظهر طریقت معنوی است.

اوشو از سال ۱۹۶۳ به سخنرانی در اقصی نقاط هند پرداخت و همچنین روشهایی عملی برای مراقبه جهت دگرگونی و ارتقای معنوی انسانها ابداع نمود.

در سال ۱۹۷۴ کمون خویش را در شهر «پونا» در هند بنیان نهاد و بسیاری از مردم، بویژه از جهان غرب، به آنجا سرازیر شدند. امروزه کمون اوشو یکی از بزرگترین مراکز معنوی بین‌المللی در جهان بشمار می‌آید.

به مدت بیش از ۳۵ سال، اوشو شخصاً به تعلیم و همکاری با کسانی که نزد او می‌آمدند، پرداخت. اوشو معتقد بود که زندگی انسان امروزی بایستی بر پایهٔ مراقبه بنا شده باشد، منتها مراقبه‌ای که با نیازها و واقعیات زندگی انسان امروزی هماهنگ است. او شیوه‌های متعدد نوینی برای مراقبه ابداع کرد تا هر کس بسته به نیاز و روحیهٔ خویش، آن را برگزیده و با آن کار کند. او همچنین طی همکاری با درمانگران، روشهای جدید درمانی بر پایهٔ مراقبه را ابداع نمود.

اوشو در طول زندگی خویش، در تمام زمینه‌های ممکن مربوط به پیشرفتِ خودآگاهی آدمی، سخن رانده است: مراقبه، عشق، زندگی و مرگ، علوم، فلسفه، روانشناسی، تعلیم و تربیت ، خلاقیت و روابط بین آدمها. سخنان او حاکی از طراوت، شوخ طبعی و بینش و بصیرت استثنایی وی است.

اوشو عارفی است که خرد و حکمت لایزال مشرق‌زمین را با مشکلات و سوألالات مبرمی که انسان امروزی با آن روبروست ربط می‌دهد. او از هماهنگی و کُلیتی که در هسته و ذات همهٔ مذاهب و آیینهای سنتی نهفته است سخن می‌گوید و حقیقت فراگیر نهفته در جوهر مذاهب را برای آدمی روشن می‌سازد.

نام پدری اوشو، «راجنیش» است. لقب «باگوان» به معنای «آقا» و «سرور» را به ابتدای

نام وی افزوده بودند و او را به اختصار «باگوان» مورد خطاب قرار می‌دادند و در کتابها و نوشته‌ها از او به عنوان «باگوان شری راجنیش» یاد می‌کردند (شری لقبی احترام‌آمیز به معنای معظّم و مقدس است). در ژانویه سال ۱۹۸۹ اوشو به علت سوء تعبیرهای به وجود آمده، لقب باگوان را از ابتدای نام خویش حذف کرد و گفت: «دیگر مسخره‌بازی بس است.» از آن پس، پیروانش او را اوشو راجنیش نامیدند. وجه تسمیه اوشو (Osho) از لغت "oceanic" برگرفته از «ویلیام جیمز»[1] به معنای «حل شده در اقیانوس» است؛ واژهٔ "oceanic" در واقع به بیان این تجربه می‌پردازد، و «اوشو» به معنای کسی است که این پدیده را تجربه می‌کند. واژهٔ «اوشو» همچنین در فرهنگ کهن خاور دور کاربرد داشته و به معنای «شخص متبرک و ملکوتی، کسی که آسمان بر او باران گل می‌باراند» می‌باشد. البته اوشو در سپتامبر همان سال، «راجنیش» را نیز از نام خود حذف نمود، زیرا راجنیش نامی برگرفته از مذهب هندو است و اوشو نمی‌خواست که نمایانگر فرقه یا آیین خاصی باشد.

یکی از وقایع مهم زندگی اوشو، مهاجرت وی به آمریکا در سال ۱۹۸۱ بود. دلیل اولیه او برای سفر به آمریکا، معالجه بود، ولی به علت وجود پیروان بسیار در آمریکا، تصمیم گرفت که آنجا بماند. مریدان اوشو یا به عبارتی «سانیاسین‌ها»[2] بدین منظور در نقطه‌ای دورافتاده در ایالت اوریگون اراضی را خریداری کرده و طی مدت ۴ ماه شهری به نام «راجنیش پورام»[3] در آنجا بنا نهادند. محبوبیت اوشو به طور روزافزون در آمریکا افزایش یافت و سیل آدمها از اقصی نقاط این کشور به سوی راجنیش‌پورام که به عنوان یک مرکز معنوی شهرت یافته بود، سرازیر شد. ولی این امر به مذاق دولتمردان آمریکا خوش نیامد. آنها از افزایش محبوبیت اوشو نگران بودند، زیرا اوشو کلیه "ارزشهای" جامعهٔ آمریکا را زیر سؤال برده و راهی جدید جلوی انسانها قرار داده بود. بدین منظور دولت آمریکا بر آن

---

۱ . William James (۱۸۴۲-۱۹۱۰ م)؛ فیلسوف و روانشناس آمریکایی.

۲ ـ Sannyasin ؛ به پیروان مرام اوشو اطلاق می‌شود؛ در واقع آزادگی، رهایی از قید و بندهای تحمیلی، و سفر به وادی ناشناخته‌ها را تداعی می‌کند.

3 . Rajneeshpuram

شد تا به هر ترتیب ممکن، از شرّ اوشو خلاص شود. این مسأله تا بدانجا پیش رفت که وزیر دادگستری وقت آمریکا، نابودی کمونِ باگوان را بزرگترین اولویت خویش قرار داد. آنها در نهایت در سال ۱۹۸۶ اوشو را به دروغ متهم به نقض قانون مهاجرت کرده و او را دستگیر نموده و به دادگاه کشاندند. در پی این وقایع، اوشو مجبور به ترک خاک آمریکا و بازگشت به هند شد. اوشو در یکی از فصول این کتاب، به این مطلب اشاره کرده است.

اوشو یک «نویسنده» به معنای رایج کلمه نیست. او تا به حال شخصاً هیچ کتابی ننوشته است. کتابهای منتشر شده به نام اوشو که تعداد آنها به بیش از ۶۰۰ عنوان می‌رسد، درواقع نسخه‌برداری از سخنرانی‌های وی هستند. حدود ۷۰۰۰ سخنرانی از اوشو بر روی نوار کاست و ۱۷۰۰ سخنرانی بر روی نوار ویدئو ضبط شده است. اوشو پرفروشترین "نویسنده" در هند بشمار می‌آید. سالانه بیش از یک میلیون نسخه از کتابها و نوارهای اوشو در هند به فروش می‌رسد. کتابهای اوشو به ۱۹ زبان زندهٔ دنیا ترجمه شده است.

روزنامهٔ Sunday Times چاپ انگلستان از اوشو به عنوان یکی از هزار شخصیت تاریخ‌ساز قرن بیستم میلادی یاد کرده است. روزنامهٔ Sunday Midday چاپ هند نیز او را در زمرهٔ ده شخصیتی که سرنوشت هند را تغییر داده‌اند (در کنار شخصیتهایی همچون گاندی، نهرو و بودا) قرار داده است.

اوشو در ژانویه ۱۹۹۰ کالبد خاکی خویش را ترک گفت. او در مورد تعالیم خویش می‌گفت: «پیام و رسالت من، ترویج آیین و مکتب و فلسفهٔ خاصی نیست. پیام من، نوعی کیمیا است، راه و روشی است جهت دگرگونی معنوی آدمی».

بخش اول

زندگی

«زندگی چیزی است غیرممکن؛ نبایستی باشد، ولی هست. بودن ما، درختان، پرندگان، اینها همه معجزه است. واقعاً معجزه است، برای اینکه کل کائنات بی‌جان است. میلیونها و میلیونها ستاره و میلیونها و میلیونها منظومهٔ شمسی همگی فاقد حیات هستند. فقط بر روی زمین، این سیارهٔ ناچیز ـ که در مقایسه با کل کائنات ذره‌ای غبار بیش نیست ـ حیات و زندگی به وجود آمده است. زمین خوش‌اقبال‌ترین مکان در کل هستی است؛ چراکه در آن پرنده‌ها می‌خوانند. درختان رشد می‌کنند و شکوفه می‌دهند، انسانها عشق می‌ورزند، آواز می‌خوانند، می‌رقصند. واقعاً که اتفاقی غیر قابل باور رخ داده است.»

اوشو

زندگی یک بوم نقاشی سفید است

باگوان[1]،

آیا زندگی در نهایت تنها رنج و مصیبت نیست؟

این به تو بستگی دارد. زندگی فی نفسه مانند یک بوم سفید نقاشی است؛ هرچه بر روی آن بکشی، همان می‌شود. می‌توانی رنج و محنت بر روی آن نقاشی کنی، از طرف دیگر می‌توانی نقش شادی و خوشبختی بر آن بیفکنی. شکوه و عظمت وجود انسانی تو در این آزادی خلاصه می‌شود.

تو می‌توانی طوری از این آزادی استفاده کنی که زندگی‌ات به جهنم تبدیل شود، یا طوری که زندگی‌ات آکنده از زیبایی، نیکی، شادی و صفات بهشتی گردد. این به تو بستگی دارد. انسان دارای این آزادی است.

دلیل اینکه در دنیا اینهمه رنج و عذاب وجود دارد این است که آدمها نادان هستند و نمی‌دانند بر روی این بوم چه نقاشی کنند.

انتخاب به عهدهٔ توست، شکوه و جلال وجود تو در این اصل نهفته است. این یکی از بزرگترین هدایایی است که خداوند در وجود انسان به ودیعه نهاده است. هیچ جانوری از این موهبت بهره‌ای نبرده است. جانوران همگی دارای برنامه‌ای از پیش تعیین شده هستند؛ غیر از انسان. یک سگ به قید سرنوشت مجبور و محکوم است که برای همیشه سگ باشد؛ و هیچ راه و امکان دیگری غیر از این برایش وجود ندارد، او در انتخاب آزاد نیست. سگ موجودی از

---

[1] ـ باگوان به معنای آقا، سرور و همچنین خدایگان است. لقبی است که در هند به عرفا و پیروان طریقت الهی می‌دهند و آنها را با این عنوان خطاب می‌کنند. البته همانطور که در مقدمه ذکر شد، اوشو در سال ۱۹۸۹ این پیشوند را از نام خویش حذف کرد.

پیش برنامه‌ریزی شده است و تنها کاری که انجام می‌دهد این است که مطابق برنامه، همچون یک سگ رفتار می‌کند؛ حق انتخاب و گزینهٔ دومی برای او وجود ندارد. او دارای موجودیتی کاملاً ثابت و بلاتغییر است.

این امر در مورد همهٔ موجودات زنده، از گل رز و نیلوفر آبی گرفته تا پرندهٔ بالدار و جانور چهارپا، صادق است. تنها انسان است که از این قاعده مستثنی می‌باشد.

انسان کاملاً آزاد است. آزادی گوهر وجود انسان و بزرگترین هدیهٔ الهی به اوست. انسان بدون برنامه‌ریزی قبلی قدم به این دنیا می‌گذارد و مجبور به پیروی از طرحی از پیش تعیین شده نیست. انسان خود، خالق خویش است. انسان هرچه از آب درآید، به خودش بستگی دارد. او می‌تواند موجودی الهی همچون بودا باشد، یا یک دیکتاتور و آدمکش مانند هیتلر.

تو می‌توانی تجلی شکوفایی شعور، خودآگاهی و وجدان انسانی باشی، یا همچون یک آدم ماشینی، بدون اراده و اختیار.

ولی به خاطر داشته باش که خود مسؤول انتخابهایی که می‌کنی هستی، فقط تو، و غیر از تو هیچ کس.

آدم خوش‌بین شخصی است که صبح از خواب برمی‌خیزد، به سوی پنجره می‌رود و می‌گوید: «صبح بخیر، ای پروردگارا!»

در مقابل، بدبین کسی است که پای پنجره می‌رود و می‌گوید: «خدای من، بازهم صبح شد!»

حق انتخاب با توست. صبح برای همه یکی است؛ شاید حتی فرد خوش‌بین و بدبین در یک اتاق نشسته باشند و از یک پنجره به بیرون نگاه کنند. پس می‌بینیم که این بستگی به خود آدم دارد.

حکایتی قدیمی دربارهٔ صوفی‌ها می‌گوید:

دو مرید مرشدی بزرگ در باغ خانهٔ استاد خویش قدم می‌زدند. آنها اجازه

داشتند که هر روز صبح و بعدازظهر قدم بزنند. این قدم زدن برای آنها نوعی مراقبه بشمار می‌آمد. آدم که نمی‌تواند تمام بیست‌وچهار ساعت را چهار زانو بنشیند. پاها به قدری تحرک احتیاج دارند. به همین دلیل است که در هر دو مکتب ذن و صوفیگری، چند ساعت را در حالت نشسته به مراقبه می‌پردازند و بعد قدم زنان به این کار مشغول می‌شوند. ولی مراقبه همچنان ادامه دارد؛ چه نشسته چه در حال راه رفتن.

در هر حال، آن دو مرید اهل دود و چپق بودند. بنابراین تصمیم گرفتند از مرشد خود برای چپق کشیدن کسب اجازه کنند. گفتند: «فردا به سراغش می‌رویم. نهایتش این است که بگوید نه، ولی ما در هر حال از او سؤال خواهیم کرد. فکر نکنم چپق کشیدن در باغ توهین به مقدسات باشد. ما که نمی‌خواهیم در خانه‌اش این کار را بکنیم.»

روز بعد دو مرید یکدیگر را در باغ ملاقات کردند. یکی از آنها عصبانی بود ـ عصبانی، به خاطر اینکه دیگری داشت چپق دود می‌کرد. گفت: «یعنی چه؟ من از مرشد سؤال کردم، ولی او با سردی و بی‌اعتنایی تقاضایم را رد کرد و گفت نه. و حالا تو اینجا ایستاده‌ای و داری چپق می‌کشی؟ مگر از دستورات مرشد پیروی نمی‌کنی؟»

دیگری گفت: «ولی او به من اجازه داد.»

این واقعاً غیرعادلانه بود. اولی گفت: «من فوراً نزد او می‌روم و می‌پرسم که چرا به من گفت نه و به تو گفت بله.»

دیگری گفت: «یک دقیقه صبر کن. لطفاً به من بگو که از او چه پرسیدی؟»

اولی گفت: «چه پرسیدم؟ من خیلی ساده پرسیدم آیا می‌توانم هنگام مراقبه چپق بکشم؟ او هم قاطعانه گفت نه! و خیلی هم عصبانی شد.»

دیگری شروع به خندیدن کرد و گفت: «حالا فهمیدم موضوع از چه قرار است. من از مرشد پرسیدم آیا می‌توانم هنگام چپق کشیدن مراقبه کنم، و او

گفت بله.»

پس می‌بینیم که هر اتفاقی که در زندگی ما رخ می‌دهد به طرز فکر و نگرش و انتخابهای ما بستگی دارد. تفاوتی بسیار کوچک، باعث تغییری کلی در زندگی می‌شود.

تفاوت بین دو سؤال مطرح شده از مرشد بسیار بزرگ بود. «آیا می‌توانم هنگام مراق[illegible]ق بکشم؟» سؤال بسیار زشتی است. در صورتی که «آیا می‌توانم هنگام چپق کشیدن مراقبه کنم؟» هیچ ایرادی ندارد، چرا که از این کار هم به عنوان فرصتی برای مراقبه استفاده می‌شود.

زندگی فی نفسه نه رنج و مصیبت است، نه شادی و بهجت. زندگی یک بوم نقاشی سفید است، و انسان باید بسیار هنرمندانه با آن برخورد کند.

کسلی شروعی بزرگ است

باگوان،

من از خودم خسته و کسل شده‌ام و نیرویی در خود احساس نمی‌کنم. تو می‌گویی که ما بایستی خودمان را آنطور که هستیم بپذیریم. ولی من نمی‌توانم زندگی را، در حالی که می‌دانم از لذت درونی محروم هستم، بپذیرم. چه باید بکنم؟

می‌گویی که کسل و دلمرده شده‌ای.

این کشفی بزرگ است. بله، جدی می‌گویم. آدمهای اندکی وجود دارند که به این نکته پی برده باشند که کسل هستند؛ و چنین آدمهایی واقعاً کسل هستند. هرکسی متوجه این حالت در آنها می‌شود غیر از خودشان. دانستن این امر که آدم کسل شده، شروعی بزرگ محسوب می‌شود. ولی چند نکته هست که باید تفهیم شود.

انسان تنها موجودی است که احساس کسلی می‌کند؛ این امتیازی انحصاری و بخشی از شأن و منزلت وجود انسانی است. آیا تا به حال بوفالو یا الاغی را کسل دیده‌اید؟ آنها کسل نمی‌شوند. کسل شدن یعنی اینکه راه و روش زندگی‌ات غلط است. به همین دلیل است که می‌گویم کسل شدن اتفاقی درخور توجه است؛ یعنی فهمیدن این نکته که «من باید کاری بکنم. یک دگرگونی لازم است.» بنابراین فکر نکن که کسل بودن چیز بدی است؛ بلکه نشانه‌ای میمون برای شروعی نو می‌باشد. ولی به همین بسنده نکن.

آدمهایی که ظاهر و باطنشان یکی است هیچ وقت کسل نمی‌شوند. در مقابل آدمهای متظاهر محکوم به کسلی هستند، برای اینکه زندگی خود را به دو بخش تقسیم کرده‌اند. خود واقعی‌شان را سرکوب می‌کنند و تظاهر به زندگی‌ای می‌کنند که دروغین است. منشأ کسلی، همین زندگی دروغین است. اگر آدم کاری را انجام دهد که از ته دل می‌خواهد، هیچ گاه کسل نمی‌شود.

زمانی که خانهٔ پدری‌ام را برای رفتن به دانشگاه ترک می‌کردم، والدینم، بخصوص پدرم، و دیگر اعضای خانواده همگی می‌خواستند که من دانشمند شوم ـ یا حداقل یک دکتر یا مهندس ـ تا اینکه آینده‌ام تأمین باشد. من قاطعانه رد کردم و گفتم: «من آن کاری را انجام خواهم داد که دلم می‌خواهد، برای اینکه نمی‌خواهم زندگی کسل کننده‌ای داشته باشم. شاید به عنوان یک دانشمند، موفقیت کسب کنم، مورد احترام قرار گیرم، و از پول و قدرت و موقعیت اجتماعی بالایی برخوردار شوم، ولی در درون خود، کسل خواهم ماند، چرا که این به هیچ وجه کاری نیست که دلم می‌خواهد.»

آنها شوکه شده بودند، برای اینکه هیچ آینده‌ای در تحصیل فلسفه نمی‌دیدند. ولی درنهایت با اکراه موافقت کردند، با این یقین که من دارم آینده‌ام را تباه می‌کنم، ولی در نهایت متوجه شدند که اشتباه کرده‌اند.

مسأله بر سر پول، قدرت و موقعیت اجتماعی نیست، بلکه چیزی است که واقعاً دلت می‌خواهد و تو را ارضا می‌کند. اگر این کار را بکنی ـ بدون توجه به ثمره و ماحصل آن ـ کسلی از زندگی تو رخت برمی‌بندد. انجام دادن کار صحیح از دید دیگران، سنگ بنای دلمردگی است.

کل انسانیت دچار کسلی شده است؛ آنکه می‌بایست عارف می‌شد ریاضیدان شده، آنکه می‌بایست ریاضیدان می‌شد به دنبال سیاست رفته، و آن کسی که بایستی شاعر می‌شد تاجر شده. هیچ کس سر جای خود نیست؛ بلکه جایی دیگر است که به آن تعلق ندارد. آدم در زندگی باید ریسک کند.

اگر آدم آمادهٔ ریسک کردن باشد، کسلی و دلمردگی در یک لحظه ناپدید می‌شود.

می‌گویی که «از خودم خسته شده‌ام».

از خودت خسته شده‌ای، برای اینکه با خود روراست و صادق نبوده‌ای، برای وجودت احترام قائل نبوده‌ای.

می‌گویی که «نیرویی احساس نمی‌کنم.»

چطور توقع داری نیرو احساس کنی؟ نیرو هنگامی جریان پیدا می‌کند که تو آن کاری را انجام دهی که دلت می‌خواهد، حالا هرچه که می‌خواهد باشد.

«ونسان ون گوگ» از اینکه فقط نقاشی می‌کرد بی‌اندازه شاد و خوشبخت بود. حتی یک عدد از تابلوهایش به فروش نمی‌رفت، هیچکس از او قدردانی نمی‌کرد؛ تا سرحد مرگ هم گرسنه بود، زیرا پولی که برادرش به او می‌داد، فقط برای خرید اندکی غذای بخور و نمیر کفاف می‌داد. او چهار روز در هفته روزه می‌گرفت و سه روز غذا می‌خورد. اگر آن چهار روز را روزه نمی‌گرفت، آنوقت با چه پولی بوم نقاشی و رنگ و قلم مو تهیه می‌کرد؟ ولی او بی‌اندازه خوشبخت و آکنده از نیرو بود.

هنگامی که مرد، فقط سی‌وسه سال داشت. روزی که به دیرینه‌ترین آرزویش که نقاشی تابلوی «طلوع آفتاب» بود جامهٔ عمل پوشاند، نامه‌ای به این مضمون نوشت: «کار من انجام شد. من راضی و خرسند هستم. من این دنیا را با رضایت خاطر کامل ترک می‌کنم.» او به طور تمام و کمال زندگی کرد. او شمع زندگی‌اش را از هر دو طرف با شدت و حدت تمام سوزاند.

تو شاید صد سال زنده باشی، ولی زندگی‌ات همانند یک استخوان پوک باشد، تنها یک حجم، آن هم حجمی مرده.

می‌گویی من گفته‌ام که «ما باید خودمان را آنطور که هستیم بپذیریم. ولی من نمی‌توانم زندگی را، در حالی که می‌دانم از لذت درونی محروم هستم، بپذیرم.»

وجود خویش را آنطور که هست بپذیر و بدان که تو تنها در قبال خودت و خدای خودت مسؤول هستی، نه در مقابل افکار و عقاید کسانی که فکر می‌کنند از تو بهتر می‌دانند.

منظور من از لغت «مسؤول» در ارتباط با وظیفه و تعهد نیست، بلکه منظورم برخورد با واقعیت و جوهر زندگی است.

تو در قبال خودت زندگی غیرمسؤولانه‌ای داشته‌ای و فقط آنچه را انجام داده‌ای که دیگران از تو انتظار داشته‌اند. برای همین کسل و دلمرده هستی و نیرویی در خود احساس نمی‌کنی. آیا برای خلاص کردن خود از این زندان، دلایل بیشتری می‌خواهی؟ بپر بیرون و پشت سرت را هم نگاه نکن.

آنها می‌گویند: «قبل از اینکه بپری، خوب فکر کن.» من می‌گویم: «اول بپر، بعد تا دلت می‌خواهد فکر کن.»

«زوربای بودایی»

باگوان،

گاهی اوقات از صحبتهایت اینطور دستگیرم می‌شود که آدم باید مثل زوربای یونانی زندگی کند - بخورد، بنوشد و خوشگذرانی کند - و راه درست زندگی چنین است.

دیگر اوقات اینطور متوجه می‌شوم که تو می‌گویی راه صحیح زندگی به مراقبه نشستن، نظاره‌گر بودن و عدم تحرک است، مانند یک راهب بودایی.

حالا ما کدامیک از اینها باید باشیم - زوربا یا راهب؟ ترکیب این دو چگونه امکان‌پذیر است؟ من احساس می‌کنم که تو خودت توانسته‌ای این دو قطب متضاد را تلفیق کنی، ولی آیا ما می‌توانیم هم مانند زوربا شاد باشیم و در عین حال همچون بودا بر هوی و هوس خود غلبه کنیم؟

ترکیب غایی همین است - هنگامی که زوربا، بودایی می‌شود. من نمی‌خواهم از شما زوربای یونانی بسازم، بلکه می‌خواهم زوربای بودایی به وجود بیاورم.

زوربا شخصیتی است بسیار جذاب، ولی یک چیزی کم دارد. زمین از آنِ اوست، ولی از آسمان محروم است. او زمینی است، ریشه‌دار همچون یک سرو ستبر، ولی فاقد بال است. او نمی‌تواند به آسمان پر بکشد. او ریشه دارد، ولی بال ندارد.

خوردن و نوشیدن و از لذات دنیوی بهره بردن فی نفسه کاملاً خوب است و کار نادرستی بشمار نمی‌آید. ولی کافی نیست. این نوع زندگی بزودی خسته کننده می‌شود. آدم که نمی‌تواند برای همیشه بخورد و بنوشد و عیاشی کند. چیزی نمی‌گذرد که این خوشگذرانی‌ها جای خود را به «غمگذرانی» می‌دهد، چونکه تکراری می‌شود. کسی که از ادامهٔ این نوع زندگی دائماً خرسند باشد، بسیار سبک‌مغز است.

اگر آدم حتی اندکی هم هوش و قوه درک داشته باشد، دیر یا زود به پوچی این نوع زندگی پی می‌برد. آدم تا چه مدت می‌تواند فقط بخورد و بنوشد و خوشگذرانی کند؟ بالاخره خواه ناخواه بعد از مدتی این سؤال مطرح می‌شود: «چه فایده؟ که چی؟» این سؤال در دراز مدت اجتناب‌ناپذیر است. بخصوص اگر آدم باهوش باشد، این سؤال همیشه برایش مطرح است و در جستجوی جواب، دلش می‌تپد.

یک نکته را باید به خاطر داشت: آدمهای فقیر و گرسنه نیستند که از زندگی مأیوس می‌شوند ـ نه، آنها نمی‌توانند مأیوس باشند. کسی که هنوز طعم زندگی را نچشیده، چطور می‌تواند نومید و دلسرد باشد؟ یک مرد فقیر همیشه امیدوار است. یک مرد فقیر همیشه آرزو و امید دارد که اتفاقی بیفتد ـ اگر امروز نشد فردا، اگر فردا نشد پس فردا.

آدمهای محرومی که طعم زندگی را در این دنیا نچشیده‌اند، نمی‌توانند از زندگی مأیوس و بیزار شوند، برای اینکه آدم زمانی از چیزی دلسرد می‌شود که آن را به صورت کامل تجربه می‌کند و از آن اشباع می‌شود، آنگاه است که همهٔ آن چیزها در نظرش پوچ و بی‌معنا جلوه می‌کند. آدم تا زوربا نباشد، معنای پوچی زندگی صرفاً دنیوی را درک نخواهد کرد.

بودا خودش همچون زوربا بود. شاهزاده‌ای بود که تمام دخترهای زیبای مملکت در اطرافش بودند ـ پدرش ترتیب این کار را داده بود. او در زیباترین

قصرها زندگی می‌کرد؛ قصرهای مختلف متناسب با فصول مختلف سال. او از حداکثر امکانات رفاهی زمان خویش برخوردار بود. او مانند زوربای یونانی زندگی می‌کرد. با این وجود، زمانی که تنها بیست‌ونه سال داشت، از این زندگی خسته شد. او مرد بسیار باهوشی بود. اگر آدم متوسط‌الحالی بود، به همان نوع زندگی ادامه می‌داد. ولی چیزی نگذشت که متوجه شد زندگی‌اش تکراری است و تحولی در آن رخ نمی‌دهد؛ هر روز می‌خورَد و می‌آشامد، هرروز با زنی جدید مغازله می‌کند، ولی آخر تا کِی؟ چیزی نگذشت که بودا از این زندگی بیزار شد.

تجربهٔ زندگی بسیار تلخ است؛ فقط در خیال و تصور شیرین است. در واقعیت، بسیار تلخ می‌باشد.

او از قصر و زنها و ثروت و ناز و نعمت و هر چیز دیگر گریخت.

من با زوربای یونانی صرف مخالفم؛ زوربای یونانی همان اصلیت و ریشهٔ زوربای بودایی است. از تجربهٔ زوربا است که بودا سربر می‌آورد.

در این دنیا زندگی کن، برای اینکه به تو پختگی واستحکام شخصیت می‌بخشد. چالشهای این دنیا برای تو تمرکز و آگاهی به ارمغان می‌آورد. این آگاهی برای تو به نردبانی تبدیل می‌شود که می‌توانی به وسیلهٔ آن از زوربا به بودا ترقی کنی.

تنها زمانی می‌توانید به بُعد برتر زندگی صعود کنید که بُعد پست را پشت سرگذاشته باشید. پاداش رسیدن به مرتبهٔ برتر زمانی حاصل می‌شود که رنج و عذاب و لذتها و خوشی‌های مرتبهٔ پست را تجربه کرده و پشت سر گذاشته باشید. نیلوفر آبی قبل از شکوفا شدن، باید از میان لجن مرداب بگذرد ـ لجن به مثابه همین دنیاست. راهب چون از لجن گریخته، هرگز نمی‌تواند به نیلوفر آبی تبدیل شود؛ درست مانند این است که تخم نیلوفر آبی از افتادن در لجن مرداب، مکانی که باید در آن رشد کند، بترسد. شاید تخم از روی غرور و

تکبر که «من تخم نیلوفر آبی هستم و به هیچ وجه وارد لجن نمی‌شوم» این کار را نکند. ولی در این صورت همیشه به صورت تخم باقی می‌ماند و هیچ گاه شکوفا نخواهد شد. اگر بخواهد به شکل نیلوفر آبی شکوفا شود، باید در لجن بیفتد؛ باید این دوگانگی و تضاد را تجربه کند. بدون تجربهٔ این دوگانگی و زندگی در لجن، نیل به فراسو ممکن نیست.

من می‌خواهم به شما کمک کنم تا هرجا و در هر وضعیتی که هستید، به صورت تمام و کمال باشید تا بتوانید به درجات بالاتر ترقی کنید.

ابتدا مانند زوربا باش، کُلی متعلق به زمین، و از این طریق ظرفیت بودا شدن را به دست بیاور، کُلی متعلق به آن دنیا. آن دنیا از این دنیا دور نیست؛ آن دنیا ضدِ این دنیا نیست؛ بلکه آن دنیا در این یکی پنهان است. این دنیا تجلی آن دنیاست، و آن دنیا جزء نامتجلیِ این دنیا.

لذت نبردن از زندگی، گناه است

باگوان،

لطفاً هنر زندگی کردن را برای ما توضیح دهید.

انسان برای این متولد می‌شود که «زندگی» کند، ولی این کاملاً به خودش بستگی دارد.

او می‌تواند زندگی را از کف بدهد؛ می‌تواند نفس بکشد، بخورد، پیر شود و روانهٔ گورستان گردد ـ ولی این، زندگی نیست، بلکه مرگی تدریجی از گهواره تا گور است، مرگی تدریجی که شاید هفتاد سال به طول بینجامد.

و چون میلیونها نفر در اطراف تو هستند که بتدریج و به آرامی می‌میرند، تو هم شروع به تقلید از آنها می‌کنی. بچه‌ها همه چیز را از اطرافیانشان یاد می‌گیرند.

خوب، اول باید برای شما روشن کنم که منظورم از «زندگی» چیست.

زندگی کردن به معنای پیر شدن نیست، بلکه رشد کردن است.

این دو کاملاً با یکدیگر تفاوت دارند. پیر شدن خصیصه‌ای است حیوانی، در صورتی که رشد کردن خصیصه‌ای صرفاً انسانی است؛ منتها عدهٔ بسیار قلیلی استحقاقش را دارند. رشد کردن یعنی اینکه انسان هر لحظه بیش از پیش عمق جوهر زندگی را درک کند؛ رشد کردن یعنی از مرگ دور شدن، نه به سوی مرگ پیش رفتن. هرچه بیشتر در عمق زندگی فرو روی، ذات جاودانگی ساکن در باطن را بیشتر درک خواهی کرد و از مرگ فاصله

می‌گیری. لحظه‌ای فرا می‌رسد که تو درمی‌یابی مرگ چیزی جز تغییر لباس، تعویض خانه و تغییر شکل نیست ـ هیچ چیز نمی‌میرد، درواقع هیچ چیز نمی‌تواند بمیرد.

مرگ بزرگترین توهم موجود است.

برای رشد کردن، کافی است به یک درخت نگاه کنی. هنگامی که درخت رشد می‌کند، ریشه‌هایش در عمق پیش می‌روند. اینجا تعادل برقرار است: هرچه درخت بلندتر شود، ریشه‌هایش عمیق‌تر می‌شوند. درختی پیدا نمی‌کنید که مثلاً ۵۰ متر ارتفاع و ریشه‌هایی کوچک داشته باشد؛ این ریشه‌ها از عهدهٔ نگهداشتن چنین درخت غول‌پیکری برنمی‌آیند. رشد کردن یعنی اینکه در عمق وجودت فرو روی، جایی که ریشه‌هایت قرار دارند.

به نظر من، اولین اصل و پایهٔ زندگی، مراقبه است.

هر چیز دیگری، در مرتبهٔ بعد قرار دارد.

کودکی بهترین دورهٔ زندگی انسان برای مراقبه است. هرچه سن آدم بالاتر برود، به مرگ نزدیکتر می‌شود و به مراقبه نشستن برایش دشوارتر می‌گردد.

مراقبه یعنی در وادی جاودانگی گام نهادن، یعنی پیشروی در ابدیت درون، یعنی درک الوهیت باطن.

کودک باصلاحیت‌ترین موجود برای این کار بشمار می‌آید، برای اینکه بارِ دانش، تحصیل و چیزهای دیگر بر وجودش سنگینی نمی‌کند. او معصوم است.

ولی بدبختانه این معصومیت او، نادانی تلقی می‌شود. معصومیت و نادانی به هم شباهت دارند، ولی یکسان نیستند. شباهت بین آنها در «ندانستن» است. ولی تفاوت بزرگی بین این دو وجود دارد که توسط انسانها تا به امروز نادیده انگاشته شده است.

یک کودک جاه‌طلب نیست، آرزویی ندارد. او مجذوب لحظه می‌شود ـ

لحظهٔ پرواز پرنده‌ای با بالهای گسترده، چشمان او را تمام و کمال به خود جذب می‌کند. مشاهدهٔ پروانه‌ای زیبا و رنگارنگ کافی است تا او را به وجد آورد. رنگین‌کمان را در آسمان می‌بیند و تصور چیزی چشمگیرتر و غنی‌تر از این رنگین‌کمان برایش امکان‌پذیر نیست؛ همچنین شبهای پرستاره و ...

معصومیت غنی است، پربار است، ناب است.

نادانی ذاتاً فقیر است، گدایی می‌کند ـ این را می‌خواهد، آن را می‌خواهد، در پی فضل، احترام، ثروت و قدرت است.

نادانی در مسیر میل و آرزو گام برمی‌دارد.

معصومیت وضعیتی است که در آن عدم آرزو حکمفرماست.

و چون هردوی آنها از دانایی بی‌بهره‌اند، از این رو ما انسانها در شناخت ماهیت آنها سردرگم بوده‌ایم، و برای اینکه خودمان را راحت کنیم، آن دو را یکسان پنداشته‌ایم.

اولین قدم در فراگیری هنر زندگی، کشیدن خط مرزی بین غفلت و معصومیت است. معصومیت باید تقویت شود، محافظت شود. معصومیت گنجی بس گرانبهاست که توسط کودک به ارمغان آورده می‌شود، گنجی که خردمندان و فرزانگان پس از تحمل مشقات بسیار به آن دست می‌یابند. خردمندان گفته‌اند که آنها در نهایت دوباره به کودک تبدیل شده‌اند، تولدی دوباره یافته‌اند.

در هند یک فاضل واقعی، خود را «دویج» می‌نامد، یعنی کسی که دو بار متولد شده است. چرا دو بار؟ بر سر تولد اول چه آمده؟ چه احتیاجی برای تولد دوم وجود دارد؟ دستاورد تولد دوم برای او چیست؟ در تولد دوم، او آن چیزی را به دست می‌آورد که در تولد اول در اختیار داشته، ولی اجتماع، والدین و اطرافیانش آن را خرد و نابود کرده‌اند.

هر کودکی با دانش و اطلاعات انباشته می‌شود.

سادگی کودکانه باید به طریقی برطرف شود، برای اینکه سادگی در دنیایی که اصل رقابت در آن حاکم است، به درد نمی‌خورد. سادگی در نظر مردم دنیا ساده‌لوحی به چشم می‌آید. معصومیت از هر طریق ممکن مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد. ترس از اجتماع و ترس از این دنیا از ما چنین آدمهایی ساخته، و ما به نوبهٔ خود سعی می‌کنیم که بچه‌هایمان افرادی زیرک، زرنگ و مطلع بار بیایند؛ تا در جرگهٔ آدمهای قدرتمند قرار گیرند نه در طبقهٔ انسانهای ضعیف و مظلوم. بمحض اینکه کودک در این مسیر غلط گام بردارد و در آن پیش برود، تمام زندگی‌اش نیز بدان سو سوق داده شده و تباه می‌شود.

زمانی که متوجه شدید زندگی را تا به حال از کف داده‌اید، اولین اصلی که باید مجدداً به آن بازگردید، معصومیت است.

دوباره ساده، همچون یک کودک باشید.

وقوع چنین معجزه‌ای تنها از طریق مراقبه ممکن است.

مراقبه صرفاً روشی شگرف و بسیار دقیق است که تو را از هرآنچه که متعلق به تو نیست دور می‌کند و تنها چیزی که برجای می‌گذارد خودِ واقعی و باطنی توست.

دومین اصل زندگی، زائر بودن است.

زندگی پویاست؛ پویا نه از روی آرزو، بلکه صِرفِ یافتن؛ پویا نه از روی جاه‌طلبی برای دستیابی به مقام و منزلت، بلکه جستجو برای یافتن اینکه «من که هستم؟»

خیلی عجیب است؛ آدمهایی که هنوز خودشان را نشناخته‌اند، می‌خواهند برای خود کسی باشند. آنها با وجود خویش بیگانه هستند، ولی هدفشان «کسی شدن» است.

«شدن» نوعی بیماری است که روح را می‌آزارد.

مهم، درکِ «بودن» است.

هستهٔ وجودی خویش را کشف کردن، شروع زندگی است. آنگاه هر لحظهٔ زندگی، با کشفی جدید همراه است؛ هرلحظه، شادی نو به ارمغان می‌آورد. رازی جدید درهایش را به رویت می‌گشاید، عشقی نو در وجودت می‌روید ـ احساسی که تا به حال هرگز آن را تجربه نکرده‌ای؛ حساسیتی نو در قبال زیبایی و الوهیت.

بقدری حساس می‌شوی که کوچکترین پَر علف برایت اهمیتی عظیم می‌یابد. از طریق این حساسیت درک می‌کنی که این پَر علف همانقدر در هستی اهمیت دارد که بزرگترین ستاره‌ها؛ بدون این پر علف، هستی از آنچه که هست، کمتر خواهد بود. این علف در نوع خود منحصر بفرد است، غیر قابل جایگزینی است، شخصیت خاص خود را دارد.

این حساسیت، رابطهٔ دوستانهٔ جدیدی در تو نسبت به دیگر موجودات به وجود می‌آورد؛ نسبت به درختان، پرنده‌ها، حیوانات، کوهها، رودخانه‌ها، اقیانوسها و ستاره‌ها. همراه با افزایش حس عشق و دوستی، زندگی نیز غنی‌تر می‌شود.

در زندگی «فرانسیس»[۱] قدیس، اتفاقی رخ داده که بسیار جالب است. او الاغی داشت که همیشه با آن مسافرت می‌کرد و آن الاغ در همهٔ فراز و نشیبها، همراه وی بود. روزی که فرانسیس قدیس در بستر مرگ افتاده بود، همهٔ مریدانش اطراف او جمع شدند تا آخرین سخنان او را بشنوند. آخرین سخنان مردی از این جرگه، همیشه مهمترین آنها هستند، زیرا تجربهٔ یک عمر در آنها نهفته است. ولی آن چیزی که مریدان در آن روز شنیدند، آنها را مبهوت کرد...

فرانسیس قدیس بجای اینکه مریدانش را مورد خطاب قرار دهد، الاغش را مورد خطاب قرار داد و گفت: «دوست من، من بی‌اندازه مدیون تو هستم.

۱ـ Saint Francis یکی از عارفان مسیحی، معروف به فرانسیس آسیزی

تو همیشه مرا از جایی به جای دیگر حمل می‌کردی، بدون اینکه هرگز لب به شکوه بگشایی یا رَم بکنی. تنها چیزی که قبل از ترک دنیا می‌خواهم، این است که مرا عفو کنی؛ رفتار من با تو انسانی نبوده است.»

اینها آخرین سخنان فرانسیس قدیس هستند.

هرچه انسان حساس‌تر بشود، زندگی برایش ابعاد بزرگتری پیدا می‌کند. زندگی دیگر نه همچون برکه، بلکه همچون اقیانوس است. زندگی دیگر محدود به خودت و همسرت و فرزندانت نیست؛ محدودیتی وجود نخواهد داشت. تمام هستی تبدیل به خانوادهٔ تو می‌شود؛ و تا زمانی که این اتفاق نیفتد، تو معنی زندگی را درک نخواهی کرد. زندگی، جزیره نیست. همه به هم مرتبط هستند. ما همچون قاره‌ای پهناور حاوی میلیونها راه ارتباطی هستیم. اگر قلبهایمان را کاملاً از عشق و صمیمیت آکنده نسازیم، به همان نسبت زندگی را از کف می‌دهیم.

مراقبه برای تو حساسیت و حس تعلق به دنیا به ارمغان می‌آورد. ما متعلق به این دنیا هستیم. ما در این دنیا غریبه نیستیم. ما ذاتاً به هستی تعلق داریم، جزئی از آن هستیم، درحقیقت ما قلب هستی می‌باشیم.

دومین ارمغان مراقبه، سکوتی باشکوه است ـ این سکوت در پی دور ریختن زباله‌های انباشته در مغزمان که همان اطلاعات و به اصطلاح دانش است، بدست می‌آید. بر اثر مراقبه، افکاری که بر اثر وجود این اطلاعات در مغزمان به وجود می‌آیند از بین می‌روند... آنگاه سکوتی عظیم را تجربه می‌کنی؛ و موسیقی دلنشینی در اینجا به گوش می‌رسد که همان سکوت است.

موسیقی واقعی، تلاش برای متجلی کردن سکوتی است که در مراقبه تجربه می‌شود. فرزانگان و حکیمان شرق باستان همگی بر این نکته تأکید داشتند که کلیه هنرهای زیبا ـ موسیقی، شعر، رقص، نقاشی، مجسمه‌سازی ـ از مراقبه برخاسته‌اند. این هنرها تلاشی هستند تا به طریقی ناشناخته‌های

دنیای درون را به دنیای شناخته‌ها، برای آن دسته از افراد که آمادگی زیارت دنیای درون را ندارند، انتقال دهند.

شاید شنیدن یک آهنگ، این میل را در انسان به وجود بیاورد که در پی منشأ آن برود؛ یا شاید دیدن مجسمه‌ای و...

اگر یکبار وارد معبد بودایی‌ها یا هندوها شدید، در سکوت بنشینید و به تماشای مجسمه‌ها مشغول شوید. این مجسمه‌ها طوری ساخته شده‌اند که نگاه کردن به آنها شما را در سکوت فرو می‌برد؛ فرقی نمی‌کند که مجسمهٔ بودا یا «مهاویره»[۱] [ماهاویرا] باشد.

همهٔ مجسمه‌هایی که در معابد فرقه‌ها و مذاهب مختلف مشاهده می‌کنید، از نظر حالت شبیه یکدیگر هستند. در دوران کودکی همیشه این سؤال برایم مطرح بود که چرا این مجسمه‌ها اینقدر به هم شبیه هستند؟ با راه یافتن به دنیای مراقبه، جواب این سؤال را بدون کمک گرفتن از کسی یافتم. حالت این مجسمه‌ها نمایانگر حالتی است که به انسان هنگام مراقبه دست می‌دهد. همانطور که بدن انسان هنگام خشم یا شادی حالت خاصی به خود می‌گیرد، در مراقبه نیز چنین اتفاقی می‌افتد. در حقیقت این مجسمه‌ها برای پرستش و عبادت ساخته نشده‌اند؛ آنها برای انتقال تجربه ساخته شده‌اند. این معابد بیشتر به مثابه آزمایشگاههای تحقیقاتی هستند و ربطی به مذهب ندارند. در آنها از علمی خفیه استفاده شده است تا از طریق آن، همهٔ نسلهای آتی بشری بتوانند با تجربیات معنوی گذشتگان تماس پیدا کنند؛ نه از طریق کتاب و لغات، بلکه از طریق روشی که عمق وجود انسان را می‌کاود، یعنی سکوت، مراقبه و آرامش.

با افزایش درک تو از سکوت درون، احساس عشق و دوستی در تو نیز

---

۱ - Mahavira (۵۲۷ - ۵۹۹ ق. م طبق روایت سنت جین؛ ۴۷۷ - ۵۴۹ ق.م طبق تحقیقات علمی جدید)؛ به معنای پهلوان بزرگ، بنیانگذار آیین جین، (Jainism) رایج در هندوستان

فزونی می‌یابد. هر لحظهٔ زندگی‌ات آکنده از شادی، جشن و سماع خواهد بود.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که در همه جای دنیا، در هر فرهنگی و هر جامعه‌ای، فقط چند روز انگشت‌شمار در سال را به جشن اختصاص داده‌اند؟

جشن واقعی باید از زندگی تو، از درون تو سرچشمه بگیرد. زندگی بایستی جشنی مستمر باشد، آتش‌بازیی که تمام طول سال ادامه می‌یابد. فقط در این صورت است که انسان رشد می‌کند و شکوفا می‌شود. هر اتفاقی را به جشن تبدیل کن.

در ژاپن، نوشیدن چای طی مراسمی خاص صورت می‌گیرد. در هر معبدِ «ذن» یا در منزل هر شخصی که استطاعتش را دارد، مکانی به مثابهٔ یک معبد کوچک برای نوشیدن چای در نظر می‌گیرند. آنها نوشیدن چای را که امری روزمره و پیش‌پاافتاده بشمار می‌آید، تبدیل به نوعی جشن کرده‌اند.

این «چایخانه» را معمولاً در باغی زیبا و برگیا که برکه‌ای در آن وجود دارد و یک قو در آن شنا می‌کند، می‌سازند. میهمانان هنگام ورود به معبد کفشهای خود را درمی‌آورند. زمانی که وارد معبد شدی، دیگر اجازهٔ صحبت کردن نداری؛ همانطور که کفشهایت را بیرون معبد می‌گذاری، باید هرچه فکر و حرف هم در مغزت جاری است، بیرون معبد رها کنی. آنگاه در حالتی مراقبه‌وار روی زمین می‌نشینی و میهماندار معبد، فنجان و استکان را با احترام جلوی تو قرار می‌دهد. چای در سماوری که قل‌قل آن همچون موسیقی گوشنواز است، دم می‌کشد. همه در سکوت نشسته‌اند و گوش می‌دهند؛ به آواز پرندگان در باغ، به صدای سماور... به آهنگ چای، به آرامش.

وقتی چای دم کشید، آن را در فنجانت می‌ریزند. ولی تو چای را آنطور که در دیگر جاها معمول است، نمی‌نوشی. فنجان را در دست می‌گیری و ابتدا عطر چای را استشمام می‌کنی. آنگاه چای را مزمزه می‌کنی، انگار که هدیه‌ای

از جانب خدایان است. همهٔ این کارها را سر فرصت انجام می‌دهی، هیچ عجله‌ای در کار نیست. شاید در این حین یک نفر شروع به نواختن سازی با نوای دلنشین همچون فلوت کند.

ببینید که آنها چطور از چیزی چنین پیش‌پاافتاده ـ نوشیدن چای ـ مراسمی زیبا به وجود آورده‌اند، به طوری که هر کس از این چایخانه بیرون می‌آید، احساس طراوت، جوانی و نیرویی دوباره می‌کند.

کاری را که با چای می‌توان انجام داد، با هر چیز دیگر هم می‌توان به انجام رساند؛ مثل لباس یا غذا. اگر حساس باشی، متوجه می‌شوی که مثلاً لباس صرفاً برای پوشاندن بدن نیست، بلکه نشانگر شخصیت، سلیقه، فرهنگ و در نهایت وجود توست.

هر کاری که می‌کنی، باید بیانگرِ شخصیت، و خاصِ خودت باشد، به اصطلاح باید امضای تو را داشته باشد. آنگاه است که زندگی به جشنی مداوم تبدیل می‌شود.

هنگامی که ناخوش می‌شوی و در رختخواب می‌افتی، آن لحظات استراحت در رختخواب را به لحظاتی زیبا و مسرت‌بخش تبدیل کن؛ لحظاتی برای آرامش و استراحت، برای مراقبه، برای گوش دادن به موسیقی یا شعر.

ناخوشی دلیلی برای غمگین بودن نیست. آدم باید خوشحال هم باشد؛ زمانی که همه سرکار هستند، تو مانند یک پادشاه در تخت خود لم داده‌ای و استراحت می‌کنی، یک نفر برایت چای سرو می‌کند، دوستت به ملاقاتت می‌آید و ...

این چیزها از هر دارویی مؤثرتر هستند.

هنگامی که مریض می‌شوی، دکتر خبر کن. ولی از آن مهمتر، آنهایی را خبر کن که دوستت دارند، چرا که هیچ دارویی مهمتر و مؤثرتر از عشق نیست. آنهایی را خبر کن که می‌توانند زیبایی، موسیقی و شعر بیافرینند، زیرا

هیچ چیز همچون حال و هوای جشن و زیبایی شفابخش نیست.

خوردن دارو، پست‌ترین روش معالجه است. ولی به نظر می‌رسد که ما همهٔ چیزها را فراموش کرده‌ایم و فقط وابسته به طب و دارو شده‌ایم، بنابراین هنگام ناخوشی، عبوس و بدخلق هستیم.

همیشه خلاق باش و از بدترین، بهترین را بساز؛ این در نظر من یعنی «هنر».

اگر آدم تمام لحظات و مراحل زندگی‌اش را صرف خلق زیبایی، عشق و شادی بکند، مرگ به نقطهٔ اوج زندگی او تبدیل خواهد شد.

مرگ او زشت، آنطور که هر روز برای همه اتفاق می‌افتد، نخواهد بود. اگر مرگ زشت باشد، بدین معنی است که تمام زندگی بیهوده و تلف شده بوده است. مرگ بایستی پذیرشی همراه با آرامش، ورودی عاشقانه به دنیای ابدی، وداعی شادمان از دوستان و دنیای قدیمی باشد. غم و اندوه نبایستی در آن جای داشته باشد.

یک استاد ذِن به نام «لین شی» در بستر مرگ افتاده بود. هزاران تن از مریدان جمع شده بودند تا به آخرین موعظهٔ استاد گوش فرا دهند. ولی لین شی شادمان، با تبسمی بر لب، دراز کشیده و کلمه‌ای بر زبان نمی‌آورد. با مشاهدهٔ این وضعیت، یکی از دوستان قدیمی وی که در مقام خویش استاد بود، رو به لین شی کرد و گفت: «فراموش کرده‌ای که باید آخرین سخنانت را به زبان بیاوری؟ من همیشه می‌گفتم که حافظه‌ات عیب دارد. نکند فراموش کرده‌ای که داری می‌میری؟»

لین شی گفت: «فقط گوش کن.» بر روی سقف دو سنجاب در حال دویدن و جیغ کشیدن بودند. لین شی گفت: «چقدر زیباست» و مرد.

برای یک لحظه، هنگامی که لین شی گفت «فقط گوش کن» سکوت مطلق حکمفرما شد.

همه فکر می‌کردند که او اکنون سخنانی بی‌نظیر بر زبان خواهد آورد، ولی خیر! تنها اتفاقی که افتاد این بود: دو سنجاب در حال دعوا و دویدن و جیغ کشیدن بر روی سقف بودند، لین شی لبخندی زد و مرد... ولی پیام خود را به حاضران رساند: بین هیچ چیز فرقی از قبیل کوچک و بزرگ یا پیش‌پاافتاده و مهم نگذارید. همه چیز مهم است. لحظهٔ مرگ لین شی همانقدر مهم است که دویدن آن دو سنجاب بر روی سقف؛ تفاوتی بین آنها وجود ندارد. در هستی همه چیز یکی و یکسان است. عصارهٔ کل فلسفه و تعالیم او چنین بود: بزرگ و کوچک و مهم و غیرمهم وجود ندارد؛ این برداشت و تعبیر انسانهاست که به آنها موجودیت می‌بخشد.

با مراقبه شروع کن، و شاهد رشد و شکوفایی سکوت، صفا، بهجت و حساسیت در درونت باش. هرچه از مراقبه به دست می‌آوری، سعی کن که به زندگی روزمره انتقال دهی. آن را با دیگران تقسیم کن، زیرا هرچه را که تقسیم کنی، بسرعت فزونی می‌یابد.

و زمانی که به نقطهٔ مرگ رسیدی، متوجه خواهی شد که مرگ وجود ندارد. تو می‌توانی با این دنیا وداع کنی، بدون اینکه نیازی به اشکِ غم باشد ـ شاید اشک شادی؛ ولی نه اشک غم.

ولی برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، باید معصومیت را عنوان نقطهٔ شروع قرار دهی.

زندگی زندان نیست، زندگی مجازات نیست. زندگی یک پاداش است، و به آنهایی تقدیم می‌شود که لیاقتش را دارند. این حق توست که از زندگی لذت ببری؛ اگر این کار را نکنی، گناه کرده‌ای.

اگر جهان هستی را همانگونه که یافته‌ای ترک کنی و آن را زیباتر نسازی، برعلیه آن کار کرده‌ای.

قبل از اینکه آن را ترک کنی، آن را اندکی شادتر، زیباتر و دلپذیرتر ساز.

موسیقی درون

قلب انسان همچون آلت موسیقی است. موسیقی بالقوهٔ عظیمی در آن آرمیده است؛ منتظر لحظهٔ مناسب است تا نواخته شود، ابراز وجود کند، آهنگین شود، به سماع برخیزد. و این لحظه فرا نمی‌رسد مگر با جاری شدن عشق. انسانِ عاری از عشق هیچ گاه نخواهد دانست که چه موسیقی شکوهمندی درون قلبش جای داشته است. فقط از طریق عشق است که این موسیقی زنده می‌شود، بیدار می‌شود، متجلی و ملموس می‌شود.

عشق این جریان را به راه می‌اندازد، عشق در این میان همچون واسطه‌ای است که وجود آن ضروری است. و اگر عشق، موسیقی درونت را بیدار و متحول نسازد، پس باید چیز دیگری باشد که به جامهٔ عشق درآمده و خود عشق نیست؛ شاید شهوت، هوای نفس یا میل جنسی باشد. من آنها را نفی نمی‌کنم ولی عشق نیستند. آنها معمولاً به لباس عشق درمی‌آیند و تو را فریب می‌دهند. معیار تشخیص عشق این است: اگر موسیقی درون تو به جریان درآمد، آنگاه پای عشق در کار است. ناگهان احساس هارمونی و هماهنگی عمیقی به تو دست می‌دهد. دیگر همچون اصوات ناموزون نیستی، بلکه درون خویش اصوات موزون در تو جریان پیدا می‌کند. هرج و مرج و آشوب از میان می‌رود و جای خود را به نظمی همچون نظم کیهانی می‌دهد. آنگاه تحولی کیفی در زندگی‌ات رخ می‌دهد؛ کیفیت جشن و شادمانی، کیفیت الهی.

این تنها محک برای تشخیص عشق است: به جستجو بپرداز، هرچه بیشتر و بیشتر در عشق غوطه‌ور شو و روزی خواهد رسید که موسیقی درونت رها

می‌شود و تو را سرمست می‌کند. پس از آن، زندگی دیگر مانند گذشته نخواهد بود.

در حقیقت، زندگی تازه از آن لحظه آغاز می‌شود.

عشق چیست ؟

باگران،

عشق چیست؟ چرا من اینقدر از عشق می‌ترسم؟ چرا عشق همچون دردی تحمل ناپذیر به نظر می‌رسد؟

می‌پرسی که عشق چیست؟

عشق شوق وافر درونی برای یکی بودن با کلّ است، میل باطنی برای فنا شدن در وحدانیت. منشأ عشق، جدایی است؛ ما از منشأ خود جدا شده‌ایم. این جدایی باعث پیدایش میل و اشتیاق در ما برای بازگشت به کل و یکی شدن با آن می‌شود.

اگر درختی را از خاک بیرون بیاوری و آن را از ریشه بِکَنی، درخت اشتیاقی عظیم برای بازگشت به خاک و ریشه گرفتن در آن احساس خواهد کرد، چراکه زندگی واقعی‌اش در خاک معنا پیدا می‌کند. ولی اکنون که از خاک جدا شده، می‌میرد. درخت به تنهایی نمی‌تواند زنده باشد. زندگی درخت در خاک، با خاک و از طریق خاک ممکن می‌شود. این یعنی عشق.

غرور و خودخواهی همچون مانعی بر سر راه انسان و خاکِ مورد نیازش ـ یعنی کُلّ ـ است. انسان دارد خفه می‌شود، نمی‌تواند نفس بکشد؛ انسان ریشه‌هایش را از دست داده است. او دیگر تغذیه نمی‌شود. عشق یعنی میل به تغذیه شدن. عشق در هستی ریشه می‌دواند.

درک و رسیدن به این پدیده، از طریق قطب مخالف آسانتر است ـ به

همین دلیل است که مرد به سوی زن و متقابلاً زن به سوی مرد جذب می‌شود. مرد می‌تواند خاک مورد نیازش را در زن بیابد. مرد می‌تواند از طریق زن به هستی متصل شود، و زن نیز از طریق مرد در هستی ریشه می‌دواند. آنها مکمل یکدیگر هستند. مرد به تنهایی یک نیمه است، بشدت محتاج آنکه کامل شود. زن نیز به تنهایی یک نیمه است. وقتی که این دو نیمه به هم می‌رسند و در یکدیگر ادغام می‌شوند، برای اولین بار احساس ریشه داشتن و متصل بودن می‌کنند و لذتی بزرگ وجود آنها را فرا می‌گیرد.

مرد صرفاً فقط در زن ریشه‌دار نمی‌شود، بلکه مهمتر از آن: از طریق زن، ریشه‌های مرد به خدا متصل می‌شوند. زن به مثابهٔ یک دروازه است، مرد هم همینطور. زن و مرد به مثابهٔ دروازه‌هایی هستند که به درگاه خداوند گشوده می‌شوند. میل به عشق، میل به خداوند است. شاید بفهمی، شاید هم نفهمی، ولی میل به عشق، قاطعانه‌ترین نشانه برای اثبات وجود خداوند است. گواه دیگری وجود ندارد. چون انسان عشق می‌ورزد، پس خدا وجود دارد. چون انسان بدون عشق نمی‌تواند زندگی کند، پس خدا وجود دارد.

در میل به عشق ورزیدن، پیامی بسیار ساده نهفته است: در تنهایی، رنج می‌کشیم و می‌میریم؛ ولی در کنار هم، رشد می‌کنیم، تغذیه می‌شویم، ارضا می‌شویم، سعادتمند می‌شویم.

یک نکته را باید در نظر داشت: انسان فقط زمانی می‌تواند در کلّ ریشه بدواند که خودش را در آن رها کند؛ راه دیگری وجود ندارد. انسان به سوی کل جذب می‌شود، برای اینکه احساس تهی بودن می‌کند. ولی وقتی که لحظهٔ حل شدن و یکی شدن با کلّ فرا می‌رسد، ناگهان ترس بزرگی وجودش را فرا می‌گیرد، زیرا بایستی منیت خویش را زیر پا بگذارد و خودش را در آن رها کند. در این لحظه، انسان عقب‌نشینی می‌کند. درواقع، دوراهی و مشکل اصلی همین جاست. هر کس باید با آن روبرو شود، با آن مقابله کند، آن را

بگذراند، آن را درک کند، و در نهایت از آن فراتر رود.

احساسِ یکی شدن با کلّ بسیار زیبا به نظر می‌رسد ـ در آنجا از نگرانی، تنش و مسؤولیت خبری نیست. تو همچون درختان و ستارگان، جزئی از کلِّ هستی می‌شوی. چه تصور فوق‌العاده و شگفت‌انگیزی! درهای جدیدی به روی تو گشوده می‌شوند، درهایی مرموز و اسرارآمیز که راه به دنیای درون تر دارند. در آنجا شعر متولد می‌شود. در آنجا، فضای عاشقانه حکمفرماست. ولی وقتی این تصور، صورت واقعی به خود می‌گیرد، ترس بر وجودت غلبه می‌کند، ترس از محو شدن در کل، ترس از اینکه چه پیش خواهد آمد.

این حالت را می‌توان به رودخانه‌ای تشبیه کرد که بیابان در مسیرش قرار دارد. رودخانه به نجوای بیابان گوش فرا می‌دهد... مردد است، می‌خواهد از بیابان فراتر رود، در جستجوی اقیانوس است. احساسی ظریف آکنده از میل، اطمینان و اعتقاد قلبی، به او می‌گوید که سرنوشتش فراسوی بیابان است. دلیلی آشکار و قانع کننده وجود ندارد، ولی اعتقادی قلبی وجود او را فرا گرفته که : «اینجا پایان من نیست. من باید به جستجوی چیزی بزرگتر و عظیم‌تر بروم.» ندایی در درونش بانگ سر می‌دهد: «بکوش، سخت بکوش! و از بیابان فراتر رو.»

و بیابان می‌گوید: «به من گوش کن؛ تنها چارهٔ تو این است که در بادها تبخیر شوی. آنها تو را با خود به آنسوی بیابان می‌برند.» رودخانه می‌خواهد از بیابان فراگذرد، ولی طبیعتاً از خود می‌پرسد: «چه مدرک و تضمینی وجود دارد که بادها بگذارند من دوباره به رودخانه تبدیل شوم؟ به‌محض اینکه ناپدید شوم، دیگر کنترل هیچ چیز در دست من نخواهد بود. چه تضمینی وجود دارد که من دوباره تبدیل به همان رودخانه با شکل و صورت و نام قبلی شوم؟ وقتی خود را تسلیم بادها کردم، چطور می‌توانم به آنها اعتماد کنم که

بگذارند دوباره از آنها جدا شوم؟» این همان دلهرهٔ عشق است.

تو می‌دانی، در واقع معتقدی که بدون عشق، شادی و لذت وجود ندارد؛ بدون عشق، زندگی معنا ندارد؛ بدون عشق، احساس تشنگی ناشناخته‌ای به تو دست می‌دهد، احساس پوچ بودن و به ثمر نرسیدن. بدون عشق، انسان تهی است، هیچ چیز ندارد؛ همچون صندوقی است بدون محتوا. تو این پوچی و تهی بودن و نارضایتی ناشی از آن را احساس می‌کنی. از طرفی هم، مطمئنی راههایی وجود دارند که می‌توانند تو را سعادتمند و راضی کنند.

ولی وقتی که به عشق نزدیک می‌شوی، ترسی بزرگ بر تو سایه می‌افکند، شک و تردید ظهور می‌کند؛ آیا اگر خودت را در عشق رها کنی و به دست آن بسپاری، امکان بازگشت برایت وجود خواهد داشت؟ آیا خواهی توانست هویت و شخصیت خود را حفظ کنی؟ آیا گام نهادن در چنین وادی پرمخاطره‌ای، ارزشش را دارد؟ اینجاست که ذهن تو تصمیم می‌گیرد که چنین ریسکی نکند، با این استدلال که حداقل، منیّت تو حفظ می‌شود ـ بدون توجه به اینکه تو تشنه، ناراضی و بدبخت هستی. محو شدن در وادی ناشناختهٔ عشق ـ کسی چه می‌داند؟ چه تضمینی وجود دارد که آدم در آنجا به شادی و لذت، بهجت و درنهایت به خدا برسد؟

این همان ترسی است که یک بذر هنگام مدفون شدن و حل شدن در خاک احساس می‌کند. این حل شدن، برای بذر به مثابهٔ مرگ است. ولی بذر نمی‌تواند تصور کند که از مرگ، زندگی برمی‌خیزد.

عشق، رقص زندگی است

زندگی یک موهبت است:

خاکی است که گلهای سرخ عشق در آن شکوفا می شوند.

عشق فی‌نفسه بسیار گرانبهاست . هدفی ندارد، مقصودی ندارد، ولی تأثیری شگرف دارد، لذت‌بخش است، سرمستی خاص خود را دارد. منتها اینها هیچ کدام مقصود عشق نیستند. عشق، تجارت نیست که در آن هدف و مقصدی مطرح باشد.

عشق دیوانگی خاص خود را نیز دارد.

این دیوانگی چیست؟ دیوانگی این است که توجیهی برای اینکه چرا عشق می‌ورزی نداری؛ جوابی منطقی وجود ندارد. در زندگی روزمره، هر کاری که انجام می دهی ، هدفی را در پی آن دنبال می‌کنی و دلیلی منطقی برای انجام آن داری؛ مثلاً معامله می‌کنی، چون به پول احتیاج داری. به پول احتیاج داری، چون می‌خواهی خانه بخری. به خانه احتیاج داری، چون که زندگی بدون خانه و سرپناه ممکن نیست.

ولی در مورد عشق، قضیه فرق می‌کند؛ عشق ورزیدن و عاشق شدن غیرقابل توجیه است. تنها چیزی که می‌توانی بگویی این است: «نمی‌دانم. فقط می‌دانم که عشق ورزیدن تجربه‌ای است برای مشاهدهٔ کمال زیبایی در فضای باطن.» ولی این نیز، هدف عشق نیست. فضای باطن ارزش مادی ندارد؛ نمی‌توان در قبال آن کالا یا متاعی دریافت کرد. ولی در عین حال مانند غنچهٔ گل سرخی است که قطره‌ای شبنم بر روی آن همچون مروارید

می‌درخشند؛ و در نسیم سحرگاهی زیر پرتو آفتاب، این غنچه به رقص درمی‌آید.

عشق، رقص زندگی است.

بنابراین آنهایی که عشق را درک نکرده‌اند، از این رقص محروم مانده‌اند؛ آنها فرصت پرورش گل سرخ را از کف داده‌اند. به همین دلیل است که از دیدگاه مادی و حسابگرانه و صرفاً منطقی، همچنین از نظر ذهنیت یک ریاضیدان، اقتصاددان و سیاستمدار، عشق نوعی دیوانگی به شمار می‌آید.

ولی برای آنها که عشق را شناخته‌اند، سلامت عقل تنها در دنیای عشق یافت می‌شود. آدم بدون عشق، شاید ثروتمند، سالم و مشهور باشد، ولی هرگز سلیم‌العقل نیست، چرا که هیچ چیز دربارهٔ ارزشهای باطنی نمی‌داند. انسانهای عاشق به روان درمانی احتیاج ندارند. در واقع عشق عظیم‌ترین نیروی درمانگر در زندگی است. آنها که عشق را تجربه نکرده‌اند، تهی و در غایت انسانیت به دور هستند. دیوانگی معمولی، فاقد برنامه است، ولی این دیوانگی که آن را عشق می‌نامند، برنامه‌ای دارد؛ تو را شادمان می‌کند، زندگی‌ات را آکنده از آهنگ و ترنمی دلپذیر می‌سازد، به تو وقاری باشکوه می‌بخشد.

وقتی کسی عاشق می‌شود، احتیاج ندارد که آن را اعلان کند. تو در چشمان وی عمق و ژرفایی مشاهده می‌کنی که از دلش برخاسته است. در چهره‌اش وقار و زیبایی بدیعی به چشم می‌خورد. راه رفتنش همچون رقص پروانه است. او همان آدم همیشگی است، ولی در عین حال دیگر آن آدم قبلی نیست. عشق در زندگی او رسوخ کرده، وجودش آکنده از طراوت بهاری گشته و گلهای جان و دلش شکوفا شده‌اند.

عشق باعث دگرگونی فوری می‌شود.

کسی که نمی‌تواند عشق بورزد، باهوش هم نمی‌تواند باشد، باوقار هم

نمی‌توانی باشند، زیبا هم نمی‌توانند باشند. زندگی چنین کسی، تراژدی است.

به زندگی عشق بورز، چرا که زندگی متغیر است و هر لحظه دگرگون می‌شود. وقتی که وارد این سالن[1] شدی، یک کسی بودی؛ وقتی که اینجا را ترک کنی کس دیگری خواهی بود. فقط در ظاهر همان شخص قبلی هستی. در این دو ساعتی که در این سالن بسر می‌بری، خیلی چیزها در تو تغییر می‌کند؛ این دو ساعت مانند آبی است که رود گنگ طی دو ساعت کیلومترها در مسیر خود جابجا می‌کند... با اینکه گنگ در ظاهر همان رود است، ولی آبی که در آن جریان دارد با آب دو ساعت پیش متفاوت است.

هراکلیتوس، فیلسوف یونانی می‌گوید که زندگی جریانی است مستمر، همچون رودخانه. «و به یاد داشته باش، تو نمی‌توانی دو بار در یک رودخانه پا بگذاری، برای اینکه بار دوم، رودخانه آن رودخانهٔ قبلی نخواهد بود.»

انسانهایی که رمز و کلید خوشبختی را می‌شناسند، انسانهایی که با زندگی در حال دگرگونی، سازگاری و تفاهم دارند، حتی به این زندگی که همچون حباب کف صابون است هم عشق می‌ورزند؛ همین حباب صابون در پرتو آفتاب می‌درخشد و رنگین‌کمانهای کوچک به وجود می‌آورد. چنین انسانهایی معنی خوشبختی را بیش از دیگران می‌دانند.

تماشای حبابهای کف صابون، تماشای پروانه‌ها، تماشای غنچه‌های گل که در وزش باد می‌رقصند ـ اینها هستند که اشک شوق و ترانهٔ زندگی را به وجود می‌آورند.

---

۱. منظور مکانی است که اوشو در آن به سخنرانی می‌پرداخت ـ م.

زندگی لطیفه‌ای کیهانی است

کل زندگی به مثابهٔ یک لطیفهٔ بزرگ کیهانی است. زندگی پدیده‌ای جدی نیست ـ اگر آن را جدی بگیری، درواقع آن را از کف می‌دهی. درک زندگی تنها از طریق خنده ممکن است.

آیا تا به حال توجه کرده‌ای که انسان تنها جانوری است که می‌خندد؟ ارسطو می‌گفت که انسان تنها جانورِ صاحب منطق است. ولی این حرف کاملاً صحت ندارد، چون که مورچه‌ها و زنبورها هم موجوداتی بسیار منطقی هستند. درواقع، در مقایسه با مورچه و زنبور، انسان موجودی غیر منطقی به نظر می‌رسد. کامپیوتر هم وسیله‌ای است بسیار منطقی و در مقایسه با آن نیز، انسان بسیار غیر منطقی است.

تعریف من از انسان این است که انسان تنها جانوری است که می‌خندد. زنبورها، مورچه‌ها و کامپیوترها هیچ کدام نمی‌خندند. فقط انسان از چنین موهبتی برخوردار است. خنده، نقطهٔ اوج رشد انسان است؛ از طریق خنده است که انسان به خدا نزدیک می‌شود، زیرا فقط به وسیلهٔ بالاترین صفت انسانی است که می‌توان به نهایت دست یافت. خنده به مثابهٔ پلی بین انسان و خداوند است.

پول به همراه خودش قدرت می‌آورد. با پول می‌توان هر چیزی را خرید بجز چیزهایی که اصلاً خریدنی نیستند. ولی متأسفانه اکثر مردم اصلاً توجهی به این چیزها ندارند. مراقبه را نمی‌توان با پول خرید، همینطور عشق، محبت، دوستی و سپاسگزاری را ولی هیچ کس به این چیزها توجه نمی‌کند.

* * *

با تمام وجود زندگی کنید، به طوری که هر لحظه از زندگی‌تان تبدیل به لحظه‌ای طلایی شود و تمامی زندگی‌تان زنجیره‌ای از این لحظات طلایی. فردی که این گونه زندگی می‌کند، هرگز نمی‌میرد چرا که وجودش تبدیل به اکسیری شده است که با لمس هر چیز آن را به طلا تبدیل می‌کند.

* * *

هیچ کس توجه کافی به تک تک افراد نکرده است و این مسأله علت ریشه‌ای تمامی مشکلات است. به نظر می‌رسد که اجتماع بسیار بزرگ است و هر فرد جزء کوچکی از آن است، به همین علت مردم فکر می‌کنند که می‌توانند جامعه را تغییر دهند و سپس افراد آن جامعه خود به خود تغییر خواهند کرد. این راه حل اشتباه است چرا که جامعه تنها یک کلمه است و هیچ روحی ندارد، تنها انسانها وجود دارند و در صورتی که آنها تغییر نکنند، تغییری در جامعه ایجاد نخواهد شد.

* * *

انسان با گنج بسیار پربهایی زاده شده است ولی در عین حال خصلتهایی حیوانی نیز در وجود او به ودیعه گذاشته شده است. وظیفهٔ ما این است که به هر شکل ممکن این خصلتهای حیوانی را از میان ببریم و فضایی کافی برای

این گنج گرانبها ایجاد کنیم تا به سطح آگاهی ما برسد و بتوانیم آن را با بقیه سهیم شویم. یکی از خصوصیات این گنج این است که هر چه بیشتر آن را با دیگران سهیم شوید، بیشتر خواهد شد.

* * *

مشکلات باعث رنج و ناراحتی ما می‌شوند، تنها به این دلیل که هرگز آنها را مورد توجه قرار نداده‌ایم تا بفهمیم چه هستند.

* * *

با این زندگی کوتاه و منبع انرژی محدود، خیلی احمقانه است که با عصبانیت، نفرت و حسادت همه چیز را خراب کنیم. این منابع انرژی و این زمان را در عشق، دوستی و مراقبه صرف کنید؛ این انرژی را طوری به کار برید که باعث تکامل شما شود و هر چه بیشتر متکامل شوید منابع انرژی بیشتری در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

* * *

مقایسه به طور کلی اشتباه است. هر شخصی کاملاً منحصر به فرد است و هیچ کس همانند او نیست. اگر افراد به هم شبیه بودند، مقایسهٔ آنها درست بود ولی اصلاً اینطور نیست. حتی دوقلوها نیز کاملاً شبیه هم نیستند. یعنی غیرممکن است بتوانید فردی را پیدا کنید که کاملاً شبیه شما باشد.

* * *

یکی از اساسی‌ترین مسائل در زندگی این است که نباید زندگی را به دو بخش خوب و بد یا زشت و زیبا تقسیم کنیم، زیرا این تضادها با هم کل زندگی را تشکیل می‌دهند.

برای نیل به این مقصود تنها به اندکی طنز و شوخی نیاز است و به نظر من این طنز برای کسی که می‌خواهد نگاهی جامع و فراگیر به زندگی داشته باشد لازم است. مسائل کوچک و ناراحت کننده چه اشکالی دارند؟ می‌شود به آنها

خندید و از آنها لذت برد. ولی ما همیشه در حال قضاوت هستیم و این باعث می‌شود که جدی باشیم.

گلها زیبا هستند ولی خارها چطور؟ خارها هم بخشی از وجود گلها هستند. زندگی گل، بدون خار امکان‌پذیر نیست و خارها در حقیقت نقش محافظ گلها را بازی می‌کنند؛ پس دارای هدف و وظیفه هستند. ولی شما میان آنها فرق می‌گذارید و فکر می‌کنید گل زیباست ولی خار زشت است. درختی که گل و خار روی آن قرار دارد برای هر دو به طور یکسان شیره و غذا می‌فرستد. در وجود درخت هیچ گونه تقسیم‌بندی و قضاوتی وجود ندارد، درخت هرگز گلها را به خارها ترجیح نمی‌دهد بلکه هر دو آنها را با هم قبول می‌کند. در زندگی ما نیز می‌تواند چنین دیدگاهی وجود داشته باشد. چیزهای کوچکی در زندگی انسان وجود دارند که اگر در موردشان قضاوت کنیم زشت به نظر می‌رسند ولی زشتی آنها تنها به خاطر قضاوت ماست، در غیر این صورت آنها نیز نقش خاص خودشان را در هستی بازی می‌کنند.

* * *

کاری که «ذهن» انجام می‌دهد این است که دائماً در حال جدا کردن و تقسیم کردن است و اما کاری که «دل» انجام می‌دهد این است که به همبستگی‌ها و یکی شدنها توجه می‌کند؛ همبستگی‌هایی که ذهن از دیدن آنها قاصر است. ذهن چیزی فراتر از کلمات را درک نمی‌کند. ذهن تنها کلمات و مواردی که به طور منطقی درست به نظر می‌رسند را درک می‌کند. ذهن هیچ کاری به هستی، زندگی و حقیقت ندارد و به خودی خود تنها از خیالات و افکار مختلف تشکیل شده است.

زندگی بدون «ذهن» امکان‌پذیر است ولی زندگی بدون «دل» غیرممکن است و هر چه بیشتر انسان وارد عمق زندگی شود به مقدار بیشتری از دلش استفاده می‌کند.

* * *

هیچ کس برتر از دیگری نیست، هیچ کس از دیگری پایین‌تر هم نیست و هرگز کسی با دیگری برابر هم نیست. هر شخص کاملاً منحصر به فرد است. برابری انسان از نظر روانشناسی غلط است. هر کس نمی‌تواند «آلبرت اینشتین» یا «رابیندرانات تاگور» باشد. ولی این نکته بدین معنی نیست که رابیندرانات تاگور یا آلبرت اینشتین بالاتر از شما هستند. هر کس تجلی‌ای کاملاً منحصر به فرد است. بنابراین مسألهٔ بالاتر بودن یا پایین‌تر بودن و حتی یکسان بودن را باید به طور کلی فراموش کنیم و به جای آن درک کنیم که هر کس فقط و فقط تجلی‌ای منحصر به فرد است.

تنها کافی است به همه با عشق و محبت نگاه کنید و سپس درک خواهید کرد که هر فرد، صاحب خصوصیتی است که هیچ کس دیگری آن را ندارد.

* * *

تنها کارهایی را انجام دهید که برای شما خوشایند باشد، کارهایی که برای شما و اطرافیانتان شادی و خوشی به همراه بیاورد، کارهایی که به زندگی شما و اطرافیانتان نوایی خوشایند از شادی ببخشد.

* * *

همهٔ ما بخشهای مختلفی از یک واحد کل هستیم. هر کس را که مورد اذیت و آزار قرار دهید در حقیقت به خودتان ضرر رسانده‌اید و این مسأله در طولانی‌مدت آشکار خواهد شد. در حال حاضر ممکن است این نکته را درک نکنید ولی روزی آن را درک خواهید کرد و خواهید گفت: «خدای من، این زخم را خودم ایجاد کرده‌ام و حالا خودم در حال تحمل ناراحتی آن هستم»، در حالی که شما شخص دیگری را اذیت کرده بودید و فکر می‌کردید انسانها از همدیگر مجزا هستند. هیچ چیزی از چیز دیگر مجزا نیست. تمامی هستی یک کل واحد است. تنها با درک این مطلب است که برای همیشه

خشونت و آزار را ترک خواهید کرد.

* * *

انسان هنگامی غنی و پر است که با طبیعت همنوا و هماهنگ باشد. هنگامی که او با هستی همنوا نباشد کاملاً خالی است. او باید این خلاً را پر کند و حرص و طمع شروع به پر کردن این خلاً می‌کنند؛ با پول، خانه، لوازم لوکس، حتی دوستان و آشنایان و با هر چیز دیگر. زندگی با این خلاً ترسناک، ناراحت کننده و غیرممکن است.

برای ایجاد این احساس که وجود شما غنی و پر است دو راه وجود دارد؛ یکی اینکه با هستی همنوا و هماهنگ شوید... سپس احساس می‌کنید که پر و غنی هستید، پر از زیبایی‌ها، گلها، ستارگان و... این رضایت کامل است. ولی در صورتی که این کار را نکنید، همانطور که میلیونها نفر از مردم جهان چنین هستند، این امکان وجود دارد که درون خود را با هر گونه آشغالی پر کنید.

خیلی ساده است، طمع به این معنی است که وجود شما از خلاً رنج می‌برد و شما می‌خواهید آن را با هر چیز ممکن پر کنید و برای شما اهمیتی ندارد که آن را با چه پر می‌کنید. هنگامی که این مطلب را درک کنید از شر طمع خلاص شده‌اید.

* * *

هر کدام از شما یک گروه و جمعیت هستید، برای درک این مطلب فقط کافی است کمی دقیقتر و عمیقتر نگاه کنید و درک خواهید کرد که افراد زیادی درون شما زندگی می‌کنند. وقتی شما عصبانی هستید، شخصیت خاصی مالک وجود شما می‌شود و این گونه وانمود می‌کند که این شخصیت، شما هستید. هنگامی که محبت می‌ورزید شخصیت دیگری به همین شکل مالک وجود شماست و به نظر می‌رسد که این شخصیت نیز شما هستید. این مسأله نه تنها شما را گیج می‌کند بلکه برای هر کس که با شما برخورد می‌کند نیز گیج

کننده خواهد بود، زیرا نه شما و نه دیگران نمی‌توانید آن را درک کنید. همهٔ افراد دیگر هم به همین ترتیب یک گروه و جمعیت هستند.

هنگامی که میان دو نفر رابطه‌ای برقرار می‌گردد در حقیقت میان دو گروه رابطه ایجاد می‌شود. و به همین دلیل است که دائماً همه با هم در حال جنگ و جدال هستند زیرا خیلی کم اتفاق می‌افتد درست هنگامی که شخصیت محبت‌آمیز ... مالک وجود شماست برای شخص مقابل نیز همین حالت اتفاق افتاده باشد. وقتی که مثلاً شخصیت محبت‌آمیز شما مالک وجود شماست ممکن است فرد مقابل غمگین، عصبانی یا حتی نگران و ناراحت باشد و یا هنگامی که او مهربان است این احتمال وجود دارد که شما این گونه نباشید.

این شخصیتها دائماً در وجود شما در حال گردش هستند و در صورتی که اندکی دقت کنید متوجه آن خواهید شد، ولی هرگز نباید در این گردش دخالت کنید، زیرا دخالت باعث ایجاد بی‌نظمی و سردرگمی بیشتر خواهد شد. فقط آنها را آگاهانه مشاهده کنید. هنگامی که این شخصیتهای مختلف را آگاهانه و بدون قضاوت نظاره می‌کنید پس از مدتی متوجه خواهید شد که تماشاکننده‌ای هم وجود دارد که خودش هیچ یک از این شخصیتها نیست و این شخصیتهای مختلف تنها در مقابل او رفت و آمد می‌کنند.

این تماشاگر خودش هیچ یک از این شخصیتها نیست، چرا که یک شخصیت نمی‌تواند شخصیت دیگر را تماشا کند. این مسأله خیلی جالب است که یک شخصیت نمی‌تواند شخصیت دیگر را تماشا کند چرا که هیچ یک از این شخصیتها روح ندارند. آنها همانند لباسهای شما هستند، شما می‌توانید دائماً لباسهای خود را عوض کنید ولی لباسها متوجه این مطلب نمی‌گردند که شما در حال عوض کردن آنها هستید. شما لباستان نیستید پس می‌توانید لباسهایتان را عوض کنید، همینطور شما هیچ یک از این شخصیتها

نیستید و به همین علت است که متوجه این همه شخصیت گوناگون در وجود خود هستید، و اما در اینجا یک مطلب کاملاً روشن و مشهود است که چیزی دائماً در حال تماشای این بازی عوض شدن شخصیتهای مختلف در وجود شماست و این خود شما هستید.

پس این شخصیتهای مختلف را آگاهانه تماشا کنید و به خاطر داشته باشید که این تماشا کننده است که حقیقت اصلی وجود شماست. اگر به طور دائم در حال تماشای این شخصیتها باقی بمانید، آنها شروع به ناپدید شدن و از میان رفتن می‌کنند چراکه دیگر نمی‌توانند زنده باشند. آنها برای زنده بودن احتیاج به هویت دارند؛ هنگامی که شما عصبانی هستید این شخصیت دوست دارد شما نظاره کردن او را فراموش نمایید و فکر کنید که واقعاً خودتان عصبانی هستید، در غیر این صورت این شخصیت دیگر وجود زنده‌ای نخواهد داشت و ناپدید می‌شود. پس همینطور با آگاهی به تماشای این شخصیتها ادامه دهید و تمامی آنها ازمیان خواهند رفت و هنگامی که همهٔ آنها ناپدید شوند وجود حقیقی شما ــ که پیرو استاد حقیقی شماست ــ به خانهٔ خودش خواهد آمد.

در آن هنگام شما رفتاری کامل و حقیقی خواهید داشت و هر آنچه انجام دهید با تمام وجود خواهد بود و هرگز پشیمان نخواهید شد. در آن صورت همیشه در حال شعف و سرور خواهید بود.

* * *

شما جهان را آنطور که هست نمی‌بینید، بلکه طوری جهان را می‌بینید که ذهنتان به شما دیکته می‌کند. افراد گوناگون به اشکال مختلفی شرطی شده‌اند و ذهن کاری نمی‌کند جز همین شرطی کردن. انسانها با مسائل مختلف مطابق شیوهٔ شرطی شدنشان برخورد می‌کنند. ما فکر می‌کنیم که یک نفر بالاتر است، یک نفر دیگر پایین‌تر؛ زنها از قدرت کمتری برخوردارند و مردها

قدرتمندتر هستند، یکی باهوش‌تر است و دیگری از هوش و ذکاوت کمتری برخوردار است. بشر این تقسیمات را انجام می‌دهد و همهٔ اینها لایه به لایه روی یکدیگر ذهنیت ما را تشکیل می‌دهند. در صورتی که شما قادر نباشید ذهن خود را کنار بگذارید و مستقیماً و با آگاهی خالص به هستی بنگرید، هرگز موفق به مشاهدهٔ حقیقت نخواهید شد. در این جهان بزرگترین شهامت این است که ذهن کنار گذاشته شود؛ و شجاعترین فرد کسی است که بتواند بدون مانع ذهن به این جهان بنگرد، درست همان گونه که هست، و این بسیار زیباست و کاملاً متفاوت.

* * *

در حقیقت ذهن بیماری شماست. کنار گذاشتن ذهن و نگاه کردن به واقعیت در آرامش و سکوت و بدون هیچ گونه فکری راه درست آشنا شدن با واقعیت است. در این صورت واقعیتی کاملاً متفاوت را درک خواهید کرد. درک واقعیت شما را از شر بسیاری از حماقتها و خرافات نجات می‌دهد و دل را از تمامی کثافاتی که آن را کدر کرده است، پاک خواهد کرد. نابسامانی‌ها از یک نسل به یک نسل دیگر منتقل می‌شوند و شما تمامی گذشتهٔ این نسلها را با تمام عقاید نادرستشان به ارث می‌برید.

* * *

و من به شما می‌گویم که هیچ شر و نیروی شری در جهان وجود ندارد. تنها انسانهایی وجود دارند که آگاه هستند و انسانهایی که عمیقاً در خواب هستند. کسی که در خواب است قدرتی ندارد. کل انرژی هستی در اختیار انسانهای آگاه و بیدار است. یک انسان آگاه می‌تواند تمامی جهان را آگاه و بیدار کند، همانطور که یک شمع روشن می‌تواند میلیونها شمع دیگر را روشن کند و ذره‌ای از نورش کاسته نشود.

* * *

دوستی به دو صورت است. یکی دوستی که شما در آن یک نیازمند و گدا هستید و احتیاج دارید که دیگری شما را به خاطر تنهایی‌تان کمک کند. فرد متقابل شما نیز یک نیازمند است که از شما همین را می‌خواهد و طبیعتاً دو گدا نمی‌توانند به یکدیگر کمک کنند و بزودی درک خواهند کرد که گدایی کردن از یک گدا فقط نیاز را چند برابر می‌کند. پس هر دو خسته و عصبانی خواهند شد و فکر می‌کنند که فریب خورده‌اند، ولی در حقیقت هیچ کس، دیگری را فریب نداده است.

نوع دیگر دوستی کیفیتی کاملاً متفاوت دارد. این نوع دوستی به خاطر نیاز نیست بلکه به خاطر این است که شما به قدری پر و غنی هستید که می‌خواهید با شخص دیگری شریک شوید و به علت این شراکت و سهیم شدن، نوع جدیدی شادی و سرور وارد زندگی و وجود شما می‌شود که هرگز قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید، چرا که قبلاً همیشه در حال گدایی بوده‌اید. وقتی شما کیفیتی را شریک می‌شوید، دیگر به دنبال وابستگی به کسی نیستید بلکه با هستی و تغییرات زندگی جریان می‌یابید، زیرا برای شما اهمیتی ندارد این کیفیت را با چه کسی شریک می‌شوید. خیلی ساده است، چون شما پر و غنی هستید می‌خواهید با دیگران شریک شوید و هر کس به شما نزدیک شود شما او را سهیم می‌کنید و این شراکت خود علت سرور و حال خوش شماست.

* * *

مراقبه تنها راه حل تمامی مشکلات انسان است. مشکل ممکن است افسردگی، غم و اندوه، عصبانیت و یا هر چیز دیگری باشد. مشکلات ممکن است بسیار زیاد باشند ولی جواب یکی است و آن مراقبه است.

* * *

در لحظات خاصی شما آگاهی بیشتری دارید و در زمانهای دیگر آگاهی

کمتری دارید. پس این امکان در زندگی وجود دارد که موقعیتهایی را برای خود بیافرینید تا آگاهی بیشتری داشته باشید.

آگاهی پایه و اساس مراقبه است و هنگامی که حضور و آگاهی انسان افزایش می‌یابد، افکار مغشوش ذهن ناپدید می‌شوند. هنگامی می‌رسد که می‌توانید در آگاهی کامل بسر برید، در این صورت هیچ فکری وجود نخواهد داشت و ناگهان زمان بازمی‌ایستد.

* * *

عصارهٔ واقعی زندگی، درون شماست. در همین لحظه می‌توانید به درون خود بازگشت کنید و آن را تجربه کنید. تمام آنچه لازم است سفری است به درون خودتان در سکوت. من نام این سفر را «مراقبه» می‌گذارم؛ «سفری به درون وجودتان در سکوت» و در لحظه‌ای که هستهٔ اصلی وجود خود را پیدا کنید، در حقیقت هستهٔ اصلی تمام هستی را یافته‌اید.

* * *

مشاهده کردن یعنی یافتن آینه‌ای که در درون شماست و هنگامی که این آینه را پیدا کردید معجزه‌ها شروع به اتفاق افتادن می‌کنند. هنگامی که افکار خود را مشاهده می‌کنید، آنها شروع به ناپدید شدن می‌کنند سپس ناگهان با آرامش و سکوت بی‌نظیری مواجه می‌شوید که تا آن زمان کلاً از آن بی‌خبر بودید. هنگامی که حالات مختلف خود مثل عصبانیت، ناراحتی، غم و حتی شادی خود را آگاهانه مشاهده می‌کنید، آنها نیز ناپدید می‌شوند و تجربهٔ عالی‌تری از آرامش و سکوت را خواهید داشت و زمانی که دیگر چیزی برای مشاهده کردن وجود نداشته باشد، یک تحول و دگرگونی عظیم اتفاق می‌افتد؛ در آن زمان انرژی مشاهده به سوی خودش باز می‌گردد چون مانعی وجود ندارد که این انرژی را مسدود کند. هنگامی که هیچ مانعی در برابر مشاهدهٔ شما وجود نداشته باشد شما به اشراق رسیده و کامل شده‌اید.